

2025 年 3 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）の食物アレルギーの対応を致します。

原因物質を除去する場合は「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
3 ／ 月	ちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	卵かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ほうれん草の和え物 汁物（えび団子） お雛様ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 3.0 g
4 ／ 火	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（椎茸、豆腐） 果物（みかん）	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーの和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） みかん缶	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 8.1 g 食塩相当 1.7 g
5 ／ 水	カレーライス 盛：親子サラダ 移：バナナ	カレーライス 親子サラダ バナナ	りんごジュース お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.5 g
6 ／ 木	ごはん 魚フライ かぼちゃのソテー 野菜の素揚げ 味噌汁（もやし、卵） コア	かゆ 魚のフライ煮 かぼちゃのソテー 野菜の煮物 味噌汁（もやし、卵） コア	牛乳 ビスコ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.4 g
7 ／ 金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ささみサラダ すまし汁（油揚げ、ふ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ささみサラダ すまし汁（大根、ふ） ゼリー	まめびよ お菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.2 g
10 ／ 月	ごはん 移：つくね焼き 盛：ミモザサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	かゆ つくね焼き ミモザサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	ヤクルト お菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 火	ごはん さわらの照り焼き 筑前煮 味噌汁（玉葱、ふ） プリン	かゆ さわらの照り焼き 筑前煮 味噌汁（玉葱、ふ） プリン	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.0 g
12 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：スティックサラダ コーンクリームスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 スティックサラダ コーンクリームスープ ゼリー	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 556 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 3.5 g
13 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（えのき、ふ） 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（人参、ふ） 手作りゼリー	まめびよ 米粉のお菓子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
14 ／ 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コーンサラダ 味噌汁（豆腐、油揚げ） お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ コーンサラダ 味噌汁（豆腐、玉葱） お米のムース	牛乳 お菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 2.3 g
17 ／ 月	ごはん 移：鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 ゼリー	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
18 ／ 火	チャーハン 棒棒鶏（ゴ：別） 卵スープ バナナ	おじや 棒棒鶏 卵スープ バナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.2 g

2025 年 3 月 みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）の食物アレルギーの対応を致します。

原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
19 ／ 水	スパゲティ（移）ミートソース 盛：グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト（アレルギー）	スパゲティ（移）ミートソース グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト（アレルギー）	牛乳 お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g
21 ／ 金	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ 味噌汁（豆腐、青菜） フルーツポンチ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 ポテトサラダ 味噌汁（豆腐、青菜） フルーツポンチ	牛乳 お菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g
25 ／ 火	オムライス（移：卵） 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ヨーグルト（ソファール）	おじや オムレツ マセドアンサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ヨーグルト（ソファール）	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
26 ／ 水	バンズ とんかつ（サンド用） 盛：ツナサラダ 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	フレンチトースト メンチカツ風煮 ツナサラダ 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	アシドミルク お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	554	22.6	19.4	265	2.3

食生活に関するアンケートのご記入ありがとうございました。
集計結果をまとめましたので、一部ご報告します。

